

## KA2- Distance learning for vulnerable adults

### 1. Općenito – učenje na daljinu za starije osobe

Od početka pandemije u ožujku 2020. posvetili smo se učenju na daljinu – posebno izazovnom za ciljnu skupinu ranjivih odraslih osoba. Iako smo se do sada uglavnom vratili na format učenja u razredu, prikupili smo vrijedna zapažanja i iskustva o tome kako podržati starije osobe u učenju na daljinu.

### 2. Obilježja i ograničenja ciljne skupine

Kako ljudi stare, još uvijek imaju potrebu za učenjem, povezivanjem i rastom. Ljudi koji su u mirovini imaju više vremena za uključivanje u mogućnosti učenja, a broj dostupnih mogućnosti online učenja nastavlja brzo rasti. Međutim, to nije jedino što garantira pristup ili korištenje od strane starijih osoba. Starije osobe uglavnom se odlučuju za online trening jer se žele družiti, sudjelovati u rekreacijskim aktivnostima ili trebaju naučiti nešto praktično o uslugama e-uprave.

Budući da su navikli na različite pristupe učenju, teže se prilagođavaju promjenama pa im treba više vremena. Neki imaju rezerve i strahove od korištenja nove tehnologije i pristupe. Postoje i razlike u digitalnoj pismenosti, jer neki znaju, mogu i razumiju više od drugih. Razlog tome je i loše dotadašnje iskustvo ili nedostatak znanja i iskustva s tehnologijom te nedostatak računalne opreme kod kuće.

Promjene u percepcijskim, kognitivnim i psiho motoričkim sposobnostima povezane sa starenjem također imaju značajan utjecaj na sposobnost korištenja tehnologije u učenju. To uključuje normalne promjene kod starenja - vida, sluha, percepcije, pamćenja, razumijevanja, obrade informacija, radne memorije i/ili motoričke spretnosti. Ako se normalno starenje može okarakterizirati usporavanjem, internet se može okarakterizirati ubrzanjem. Nije čudno što mnogi stariji ljudi zaziru od korištenja računala i interneta. Svijest o usporavanju zbog dobrih promjena, frustracija složenošću i terminologijom, barijere su koje mnoge starije osobe teško prevladavaju. Ovaj nedostatak dugoročnih, stabilnih obrazaca interakcije i tehničkog okruženja za online učenje možda je najveća prepreka za ostvarivanje potencijala online učenja starijih osoba.

### 3. Motiviranje ciljne skupine da se uključi u aktivnosti učenja na daljinu

Mogućnosti obrazovanja u kasnijem životu zadovoljavaju sljedeće potrebe:

- Učenje novih stvari
- Održavanje mreže kontakata i smanjenje izolacije
- Održavanje kognitivnog i mentalnog zdravlja
- Razvoj novih poslovnih vještina za one koji žele ili trebaju ostati na tržištu rada
- Rekreacija.

Učenici seniori vjerojatno neće sudjelovati u online okruženjima koja su dosadna ili im nedostaje motivirajući sadržaj i aktivnosti. Postoji potreba za osmišljavanjem zanimljivijeg online učenja kako bi se stvorilo uspješnije okruženje za učenje za online učenike, posebno učenike seniore koji često nisu motivirani za sudjelovanje prema zahtjevima posla. Učenici seniori su znatiželjni, žele dobro iskoristiti svoje slobodno vrijeme i istovremeno steći nova znanja, kompetencije i ojačati kognitivne sposobnosti.

## KA2- Distance learning for vulnerable adults

Učenici se osjećaju bolje ako su u sigurnom okruženju i u poznatom procesu, što bi trebali osigurati edukatori. Pristup edukatora bi trebao biti opušten, trebali bi biti spremni pomoći pri problemima s informatičkom pismenošću. Sadržaj nastave mora biti prilagođen nastavi na daljinu. Mnogo više naglaska treba staviti na usmeno izražavanje, audio i video, manje na individualni, a više na grupni rad. Učenje na daljinu potrebno je malo pažljivije planirati unaprijed. Aktivnost mora biti jasno strukturirana, a dane upute vrlo precizne i jasne.

Individualni pristup se prije svega pokazao uspješnim, pa su tako edukatori održavali individualne sastanke i pozivali sudionike telefonom te ih korak po korak vodili do cilja u njihovom upoznavanju s tehnologijom.

### 4. Metode učenja na daljinu za starije osobe

Naziv radionice	<b>POSTAVITE POLICU ZA KNJIGE U PADLETU</b>
Metoda	<b>Individualni ili grupni rad u Padletu</b>
Svrha/ciljevi	Omogućiti suradničko sudjelovanje u dijeljenom prostoru.
Kratki opis	<p>Padlet se može koristiti iz raznih razloga. Ne samo da učenici mogu surađivati na <i>walls</i> u stvarnom vremenu; učenici također mogu samostalno raditi na svojim <i>walls</i>. To, zajedno s mogućnošću učitavanja bilo koje vrste medija na <i>wall</i>, znači da se Padlet može koristiti za gotovo svaku lekciju.</p> <p>Učenici mogu dokumentirati svoje učenje postavljanjem videozapisa s uputama, stvaranjem novina, rješavanjem matematičkih problema i fotografiranjem za <i>ice-breaker</i> aktivnosti. Mogu razmišljati o svom učenju, tijekom procesa ili na njegovom završetku, dodajući bilješke na "zidove" koje su stvorili. Padlet se zatim mogu pretvoriti u slikovne datoteke i blogirati za dijeljenje.</p> <p>Ovdje ćete pronaći primjer korištenja Padlet zajedničkog prostora za postavljanje police za knjige za zajedničko čitanje i učenje.</p>
Online alati	Padlet
Didaktička pomagala	/
Preporučeni broj sudionika	1-16
Trajanje	Fleksibilno
Upute za radionicu korak po korak	Edukator izrađuje Padlet ploču za postavljanje preporuka za knjige ili materijala za učenje ili za praćenje onoga što učenici čitaju. Preporuke edukatora ili drugih učenika pomoći će učenicima da pronađu nova

## KA2- Distance learning for vulnerable adults

	štiva koja će zavoljeti i proširiti svoja znanja o nekoj temi o kojoj trenutno uče. Zamolite učenike da ocjenjuju i komentiraju knjige koje čitaju za nastavu te da uključe i svoje osobne izbore.
Prilagodbe učenju na daljinu: na što trebamo obratiti pažnju, moguće prepreke...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Provjerite mogu li svi učenici pristupiti poveznici na Padlet</li> <li>- Napravite tutorial o tome kako koristiti Padlet ako ga vaši učenici nikada prije nisu koristili i imaju poteškoća s njim</li> </ul>

Naziv radionice	<b>SAVRŠEN RECEPT</b>
Metoda	<b>Grupni rad, suradničko učenje</b>
Svrha/ciljevi	Ciljevi: Socijalizacija, komunikacija, povećanje vrijednosti iskustva starijih, kreativnost, pamćenje, timski rad
Kratki opis	Ova metoda nam omogućuje korištenje kolektivnog i individualnog iskustva i znanja za rješavanje problema, sintezu učenja, kritičko i kreativno razmišljanje i promišljanje.
Alati	Bilo koja platforma na kojoj postoji ploča za dijeljenje ili opcija prikaza zaslona + moderator
Didaktička pomagala	/
Preporučeni broj sudionika	3 - 15
Trajanje	45 min
Tijek tečaja (korak po korak)	Podijelite sudionike u grupe od 3-5 i zamolite ih da naprave “savršen recept” za nešto što su nedavno naučili ili trenutno uče. U grupnom radu sudionici kreiraju “zajednički recept” na način da se oslanjaju na iskustvo svih sudionika. Zatim pozovite grupe da podijele svoj “savršeni recept” na zajedničkom sastanku.
Prilagodbe učenju na daljinu; na što trebamo obratiti pažnju, mogući izazovi	Odaberite platformu koja vam omogućuje da sudionike podijelite u grupe i dodijelite ih različitim “sobama”. Posjetite “sobe” dok grupe rade i provjerite rade li sudionici suradnički te ih podsjetite na mjerenje vremena.

## KA2- Distance learning for vulnerable adults

Naziv radionice	<b>SJEĆAM SE</b>
Metoda	<b>Kreativno pisanje</b>
Svrha/ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promicati kreativno pisanje</li> <li>- Omogućiti dijeljenje dragocjenih i važnih trenutaka</li> <li>- Razmišljati</li> </ul>
Kratki opis	Ova aktivnost traži od učenika da napiše tekst o nečemu što je nedavno pročitao i što mu je ostalo u sjećanju. Takva samostalna vježba idealna je ako želite pomoći svojim učenicima da stimuliraju svoj um prije rada na većem projektu ili da prevladaju književnu blokadu, ili se može koristiti s većom grupom, gdje jednostavno zamolite sve da podijele ono što su napisali u grupama od 3 ili 4 osobe.
Alati	Bilo koja platforma na kojoj postoji ploča za dijeljenje ili opcija prikaza zaslona + moderator. Papir i alati za pisanje. Alternativno, platforma za suradnju kao što je Miro ili Padlet za istovremeno pisanje teksta online.
Didaktička pomagala	/
Preporučeni broj sudionika	Bilo koji
Trajanje	45 min
Tijek tečaja (korak po korak)	<p>Zamolite sudionike da napišu "Ne znam zašto se sjećam...", a zatim nastave pisati petnaest minuta, ili koliko god dugo treba. Pisanje o vlastitim sjećanjima ponekad može potaknuti kreativnost na načine koje učenici možda ne shvaćaju, budući da je pamćenje ključni poticaj za kreativni rad, bez obzira na žanr.</p> <p>Ova vježba je korisna za učenike da oslobode svoj um i da im bude ugodno pri pisanju. Također je korisno steći naviku pisanja bez cenzuriranja. Sjećanja koja otkriju mogu se naći u priči ili pjesmi; stavljanje jednog sjećanja pored drugog također može imati neki neočekivani odjek. Ako ovu vježbu dijele s grupom, moglo bi biti poučno raspraviti koja su sjećanja bila posebno dirljiva ili zanimljiva ostalim piscima u skupini, budući da „najzvučnija“ sjećanja možda nisu ona koja bi očekivali.</p>
Prilagodbe učenju na daljinu; na što trebamo obratiti pažnju, mogući izazovi	

## KA2- Distance learning for vulnerable adults

Naziv radionice	<b>UČENJE KROZ ČITANJE</b>
Metoda	<b>Metoda čitanja i rada s tekstom, slikama, kartama i fotografijama</b>
Svrha/ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vježbati čitanje</li> <li>- Vježbati slušanje</li> <li>- Vježbati pravopis i izgovor</li> </ul>
Kratki opis	Ovom metodom predavač sudionicima prezentira različite vrste tekstova. Sudionici stječu osobno iskustvo i poticaj da pažljivo čitaju tekstove, pokušavaju ih razumjeti i traže pomoć s riječima ili dijelovima teksta koje ne razumiju. Ovom metodom sudionici su poboljšali čitanje naglas, izgovor i razumijevanje različitih tekstova, kao i pravopis (npr. pravopis se razlikuje od izgovora) i naglašavanje.
Online alati	Bilo koja platforma na kojoj postoji ploča za dijeljenje ili opcija prikaza zaslona + moderator.
Didaktička pomagala	Tekstovi iz svakodnevnog života (obavijest, poziv, molba, pritužba, isprika...) itd. te razni tekstovi iz časopisa, novina ili internetskih izvora.
Preporučeni broj sudionika	Bilo koji
Trajanje	Fleksibilno
Upute za radionicu korak po korak	Predavač prikuplja tekstove iz svakodnevnog života (obavijest, poziv, molba, pritužba, isprika...) te razne tekstove iz časopisa, novina ili internetskih izvora. Najprije sama čita tekst naglas. Zatim potiče sudionike da čitaju tekstove naglas i podsjeća ih na naglasne točke ako je potrebno. Razumijevanje tekstova provjerava pitanjima i objašnjava im nepoznate riječi. Podsjeća sudionike na pravopisna pravila.
Prilagodbe učenju na daljinu: na što trebamo obratiti pažnju, moguće prepreke...	Ova metoda je dobra za učenje jezika i vježbu te se može prilagoditi ili nadopuniti dodatnim elementima u svrhu obrazovne aktivnosti.

Naziv radionice	<b>NAUČI PRIČATI PRIČU</b>
Metoda	<b>Pričanje priče</b>
Svrha/ciljevi	Razvijati vještine kao što su rješavanje problema, komunikacija, kreativnost, grupni rad.

## KA2- Distance learning for vulnerable adults

Kratki opis	Jedna od najdemokratskijih metoda, jer sudionici imaju zadatak da slobodno napišu priču koja bi mogla poslužiti kao motivacijska, terapijska, kreativna, opuštajuća itd. (ovisno o svrsi i temi treninga). Trener samo postavlja pitanja koja sudionike usmjeravaju u strukturu pisanja.
Online alati	Bilo koja platforma na kojoj postoji ploča za dijeljenje ili opcija prikaza zaslona + moderator.
Didaktička pomagala	/
Preporučeni broj sudionika	3 - 9
Trajanje	1,5 sat
Upute za radionicu korak po korak	<p>Sudionici na primjerima stječu osnovna znanja o vrstama pripovijedanja, pripovjedaču, građenju radnje, opisu i korištenju neverbalne komunikacije u pripovijedanju. Zatim dobivaju zadatak ispričati priču na određeni način (koristeći određenu pripovjedačku tehniku, narativni ton, vrstu priče). Nakon što su sve priče ispričane, sudionici međusobno komentiraju ostale priče.</p> <p>Primjeri zadataka pripovijedanja:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suradnička bajka. Grupni rad. Podijelite sudionike u grupe od 4-5 osoba. Pokažite pet slika, metaforskih kartica ili riječi na ekranu. Zadatak za grupu je isti: koristeći dani materijal izradi priču: problem-opis-rješenje. Sudionici u chatu (npr. Telegram) pišu jednu po jednu rečenicu određenim redoslijedom. Moderator ima pristup svim grupama, a zatim najavljuje sve završne priče. Pita za što se svi slažu i što bi htjeli dodati. Konačno, održava se opća rasprava u Zoomu ili negdje drugdje. Sudionici dijele svoja razmišljanja i moguća rješenja ili ishode.</li> <li>2. Osobna priča. Individualno. Dana je slika (predmet) ili riječ/tema, a zadatak je napisati kratku priču koju svi dijele s grupom.</li> <li>3. Zabavan način da se omogući pričanje priče u grupi je zamoliti sudionike da "uhvate" nešto što ima priču. Mogli bi naizmjenice pričati svoju priču ili potaknuti ostatak grupe da pogodi priču koja stoji iza njihove "stvari". Potonji obično stvara neke smiješne imaginarne sporedne priče. Ova aktivnost može poslužiti kao zagrijavanje.</li> </ol>
Prilagodbe učenju na daljinu: na što trebamo obratiti pažnju, moguće prepreke...	Važno je osigurati da se sudionici osjećaju ugodno u grupi jer svaka aktivnost pripovijedanja podrazumijeva dijeljenje, a ponekad i dijeljenje osjetljivih informacija.

## KA2- Distance learning for vulnerable adults

Naziv radionice	<b>KADA KONCENTRACIJA PADNE</b>
Metoda	<b>METODA ZA PODIZANJE KONCENTRACIJE</b>
Svrha/ciljevi	Održavanje koncentracije
Kratki opis	Metoda koja nam pomaže da dođemo u stanje takve pažnje u kojoj uspijevamo spojiti namjere, ideje, emocije i radnje, te tako možemo postići željene rezultate, bilo da je zadatak težak ili jednostavan.
Online alati	Video konferencija (npr. Zoom, MS Teams)
Didaktička pomagala	Vježbe disanja i istezanja Slika akupresurnih točaka
Preporučeni broj sudionika	Neograničen
Trajanje	10 minuta
Upute za radionicu korak po korak	<p>Kada mentor primijeti da sudionici gube koncentraciju, pravi kratku pauzu i izvodi sljedeće vježbe:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vježbe istezanja: mentor traži od sudionika da se usprave (mogu sjediti) i lagano gurnu ramena unatrag. Zatim u isto vrijeme podignite ruke što je više moguće. Nagnite glavu prema ramenima lijevo-desno, gore-dolje, pogledajte lijevo-desno preko ramena. Vježbe se mogu ponoviti nekoliko puta.</li> <li>2. Mentor traži od sudionika da ustanu i dođu do prozora, vrata, naslone se na njih i nekoliko puta udahnu svježi zrak, zatvore ih, a zatim se vrte do računala.</li> <li>3. Slijede vježbe disanja: mentor vodi sudionike u dubok udah i izdah, podsjećajući ih na dijafragmalno disanje; glasom ih usmjerava da pokušaju mirno disati, ne tjerajući ih na izdah, kako bi napravili mjesta za svježi zrak. Kada udahnu, pokušavaju ispuniti sve skrivene kutove pluća; udahnuti zrak može se zamisliti u svježoj, sunčanoj boji, a izdahnuti u tamnijoj boji. Disanje je bez napora, fokusirano. Tijekom disanja mogu brojati.</li> <li>4. Masaža: mentor pokazuje sudionicima neke akupresurne točke i refleksne zone na rukama (dlanovima) koje utječu na mozak, a time i na opću dobrobit; vođena masaža i potiče sudionike da ga oponašaju.</li> <li>5. Kada završe vježbe pažnje, mentor ih usmjerava natrag na temu, napravi kratak sažetak i nastavlja.</li> <li>6. U slučaju duže radionice ili predavanja, napravite nekoliko kratkih pauza.</li> </ol>
Prilagodbe učenju na daljinu: na što trebamo obratiti pažnju, moguće prepreke...	Sudionicima može biti neugodno pri izvođenju vježbi koncentracije, pa im dopustite da isključe kamere i opušteno rade vježbe. Nakon završenih vježbi molimo ih da ponovno uključe kamere.



Pučko otvoreno  
učilište Koprivnica



Education & Training Center  
Κέντρο Εκπαίδευσης και Κατάρτισης



## KA2- Distance learning for vulnerable adults